

Cuidado Posparto



¡Felicidades en el nacimiento de su bebé! Una vez que usted haya dado a luz a su bebé, la enfermera partera le hará visitas a diario hasta que usted le den de alta del hospital. Nosotros queremos estar seguras de que usted se esté recuperando bien. Lo que sigue son instrucciones que usted debe seguir hasta su examen de las 6 semanas posparto.

Cuidado Perineal e Higiene

Es muy importante mantener el área vaginal lo más limpio posible. Cambie su almohadilla sanitaria cada vez que vaya al baño. Tal vez usted quiera traer su botella de rociar a su casa y así se puede rociar de agua durante y después de orinar.

Descanso Vaginal

Su útero es como una herida abierta, y por lo tanto cualquier cosa que se ponga en su vagina puede causarle infección. Se le aconseja que usted no tenga relaciones sexuales, duchas, no use tampones, o introduzca nada en la vagina hasta que usted sea examinada en su cita de las 6 semanas posparto.

Sangramiento

Según va pasando el tiempo su sangrado debe de ser menos y menos. Va a convertirse de rojo a pardo, y luego a un color amarillento. Si en cualquier tiempo el derrame de sangre se vuelve más pesado, entonces deje de hacer lo que está haciendo. Esto puede ser señal de que usted está haciendo mucho más de lo que debes. Si el sangrado sigue siendo pesado y usted está empapando numerosas almohadillas sanitarias, llame a su proveedor de cuidado inmediatamente.



Actividades y Descanso

Después del parto usted no debe de levantar más de 10 libras. Caminar es un ejercicio bueno para participar después que usted ha sido dada de alta del hospital. Evite ejercicios intensos. Sería de buen beneficio, si usted descansa cuando su bebé descansa.

Alimentando Exclusivamente por Botella

Si usted decide no amamantar:

Use un buen sostén

Use Tylenol o Motrin para ayudar a aliviar la incomodidad

Use paquete de hielo para aliviar su incomodidad

No use compresas calientes o intente esprimir su leche para aliviar su incomodidad. Esto solo le causaría producir más leche.

Señales de Advertencias Posparto

Si a usted le ocurra cualquiera de los siguientes síntomas, llame a su proveedor de cuidado inmediatamente

- 1) Fiebre y escalofríos
- 2) Sangrado excesivo; Empapando numerosas almohadillas sanitarias
- 3) Dolor abdominal
- 4) Dolor en la parte baja de las piernas, caliente y rojo, con o sin hinchazón
- 5) Dolor de pechos (senos) severos
- 6) Depresión
- 7) Olores desagradables que supuran de la vagina